

De antroposofische gezondheidszorg wil de eigen gezondheid van de mens stimuleren. Zij heeft daarvoor een sterk preventieve werking en kan de “kwaliteit van leven” verbeteren. Aandoeningen worden niet zozeer bestreden: eerder wordt het zelfherstellend vermogen van de mens aangesproken. De landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg is Antroposana. Zij is een brede vereniging voor zieke én gezonde mensen, die zelf verantwoordelijkheid willen nemen voor een gezonde leefwijze mede vanuit antroposofische inzichten. Hieraan kan tevens in zelfhulpgroepen ofwel lotgenotengroepen worden gewerkt.

Wat is angst?

Iedereen heeft weleens angstgevoelens, want angst hoort bij het leven. Je schrikt wanneer je een kopje laat vallen of als je denkt dat je thuis het vuur hebt aangelaaten. Indringender is de angst als je bijna een ongeluk krijgt of als iemand je bedreigt. In dergelijke gevallen is een angstreactie heel gezond, die zorgt er immers voor dat je alert reageert. Mensen kunnen ook aan angsten lijden die niet op een feitelijke situatie geënt zijn en dus ‘niet-reëel’ zijn. Wie hiermee te kampen heeft beseft vaak wel dat de angst onterecht is, maar heeft moeite om met de gevoelens van angst om te gaan. Wanneer angstgevoelens het dagelijks leven gaan beïnvloeden is er sprake van een angststoornis en is het van belang er iets aan te doen.

Verschillende vormen van angst

Er bestaan meerdere indelingen van angststoornissen. Binnen de DSM-IV (Diagnostische criteria voor de meest algemene mentale ziekten) onderscheidt men:

- De *paniekstoornis*: plotselinge paniekaanvallen zonder duidelijke aanleiding die gepaard gaan met zweten, beven, versnelde hartslag, een beklemd

gevoel op de borst en duizeligheid. Uit angst voor de angst worden bepaalde situaties vermeden.

- De *sociale fobie*: angst voor (de mening of kritische blik van) andere mensen. Bij de gedachte aan een vergadering, het moeten spreken in een groter gezelschap of het moeten aanspreken van een onbekende kan het zweet al uitbreken.
- De *specifieke fobieën*: angst voor muizen of spinnen, voor onweer, voor bloed of wondjes. Maar ook hoogtevrees, vliegangst en claustrofobie. Van een stoornis is pas sprake wanneer de angsten een negatieve invloed hebben op het functioneren.
- De *obsessieve compulsieve stoornis*: dwanghandelingen en/of dwanggedachten, zoals de constante angst een ander wat aan te zullen doen. Of angst voor vuil en bacteriën dat gepaard kan gaan met dwangmatig veel handenwassen.
- De *posttraumatische stress-stoornis*: ontstaat ten gevolge van een traumatische ervaring in het verleden zoals verkrachting of een oorlog. Ongewild dringen herinneringen en beelden uit het verleden zich op. De – vaak half bewuste – beelden en gevoelens gaan gepaard met prikkelbaarheid, slapeloosheid en concentratieproblemen.
- De *acute stress-stoornis*: dit type kan optreden kort

na een traumatische gebeurtenis en gaat eveneens gepaard met prikkelbaarheid, slapeloosheid en concentratieproblemen.

- De *gegeneraliseerde angststoornis*: het overmatig veel piekeren en tobben over alledaagse dingen. Naast gespannen en rusteloos is men vermoeid en prikkelbaar en is er vaak sprake van hoofd- en buikpijn.
- De *agorafobie* (ruimte- of plein-vrees): dat is de angst (of angstverwachting) die optreedt bij het verlaten van een veilige omgeving. Daarbij kan het om open ruimtes gaan, maar dat hoeft niet: ook (de gedachte aan-) onbekend gezelschap, of een reis, met trein of auto, kan iemand angstig maken. Agora- en claustrofobie liggen voor sommige mensen dicht bij elkaar.

Het (niet-)herkennen van de angst

Je bent je niet altijd bewust van de oorzaken van angst, maar je hebt wel last van de fysieke gevolgen. Omdat de oorzaak zelden lichamelijk is zullen medicijnen voor bijvoorbeeld hartklachten of hoofdpijn niet veel helpen. Maar medicijnen die de angst zelf onderdrukken, zoals tranquilizers of beta-blokkers, nemen de oorzaak niet weg en helpen je niet veel verder. De oorzaak is dat jij niet meer de baas bent, maar je angst. Die is als het ware met je op de loop gegaan. Daar zou een therapie dus op gericht moeten zijn: “Dat jij weer de baas wordt en de angst onder controle krijgt”.

Drie nivo's

In de antroposofische gezondheidszorg wordt angst op drie nivo's behandeld: op het lichamelijke, het psychische en het geestelijke. Dat hangt samen met het mensbeeld we bestaan uit lichaam, ziel en geest.

- Het *lichaam*: onze organen (nieren, lever, longen en hart) verwerken niet alleen voedsel en zuurstof, maar ook indrukken en ervaringen. Wanneer de werking van de organen verstoord is, kan het zijn dat angstgevoelens en dwanggedachten optreden. Met behulp van antroposofische geneesmiddelen, kan bijvoorbeeld het functioneren van de longen gestimuleerd worden, waardoor een specifieke angst: claustrofobie kan verminderen. Ook massages of wikkels met bepaalde kruiden kunnen harmoniserend werken op de organen.
- De *psyche*: door angst is het innerlijke evenwicht verstoord: de wil lijkt verlamd, het gevoel wordt beheerst door angst, het denken verloopt dwangmatig. Om het innerlijk evenwicht te herstellen kan kunstzinnige therapie worden ingezet: schilderen, boetseren, muziek-, spraak- of eurythmie-therapie. De arts kan met je bespreken welke therapie voor jou het meest werkzaam zou kunnen zijn.
- De *geest*: antroposofische medicijnen of kunstzinnige therapieën ondersteunen de therapie met een Hoofdletter: namelijk dat ‘ik’ de baas word over ‘mijn’ angst. Je bent de angst niet, je hebt angst. In gesprekstherapie kun je ontdekken wat de werkelijke oorzaak is van de angst en kun je oefenen in het onder controle krijgen daarvan.

Wat kun je zelf proberen?

Loop niet weg voor je angst, probeer hem onder ogen te zien. Als dat lukt krijg je er greep op.

Zorg goed voor jezelf, want als je fit en uitgerust bent, kun je meer aan. Angst heeft dan minder vat op je.

Werk aan je zelfvertrouwen. Je bent niet perfect, maar sta eens stil bij wat je gelukt is, bij waar je goed in bent.

Laat je niet leiden door de omgeving door alles wat er op je afkomt. Bepaal zelf welke indrukken je 'binnen wilt laten'. Vaak staat iemand die aan angst lijdt, veel te open voor zijn omgeving.

Probeer de reactiepatronen op je angst, die je zo goed kent, eens los te laten. Lukt het om anders te reageren? Bedenk ook of het niet mogelijk is bepaalde situaties meer in de hand te nemen en daardoor veiliger te maken.

Tot slot

Het overwinnen van een angststoornis bestaat vaak uit het leren omgaan met angst. Het 'geheim' is dat de angst niet bestreden moet worden, maar dat je jezelf sterker, minder onzeker moet maken. Als dat lukt is er veel gewonnen.

Vergoeding

Consulten van antroposofische artsen en aanvullende behandelingen worden volgens polisvoorwaarden vergoed door de verschillende ziektekostenverzekeringen. Antroposana heeft een collectieve zorgverzekering kunnen realiseren, waarmee alle antroposofische behandelingen, therapieën en antroposofische geneesmiddelen op voorschrift van een arts worden vergoed. Zie de polisvoorwaarden van deze Antroposana-polis op onze website.

Verdere informatie

- Antroposofische arts bij u in de buurt? Kijk op www.nvaa.nl
- Folders van Antroposana: Antroposofische geneeskunde

Antroposofische geneesmiddelen

Spanning en stress

Depressie

- **Zie ook: www.antroposana.nl**
– Antroposana Actueel – Lotgenotencontact
- Informatie over biologische dynamische voeding: www.demeter-bd.nl
- In de serie Gezichtspunten van het Centrum Sociale Gezondheidszorg zijn verschillende brochures met diverse titels verschenen. Deze zijn te bestellen via: www.gezichtspunten.nl of per tel. 0321 33 99 66. In het licht van deze folder zijn te noemen:
 - Nervositeit, van Jaap van de Weg (nr. 2)
 - Depressie, van A.J. Welman (nr. 7)
 - Hyperventilatie en hoge bloeddruk, van A. van der Stel (nr. 11)
 - Omgaan met angst, van Jeanne Dictus (nr. 24)
 - Psychosociale hulpverlening, van Jeanne Dictus (nr. 39)

Meer lezen over antroposofische geneeskunde?

Serie Gezichtspunten, (adresgegevens hierboven)

- **Antroposofische geneeskunst**
Nico Francken (nr.1)
- **Antroposofische geneesmiddelen**
Huib de Ruiter (nr. 12)
- **Mens en voeding**
Machteld Huber (nr. 15)
- **Biografie en ziekte**
Jan Saal (nr. 16)
- **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie**
Paul Meuwese (nr. 20)
- **Antroposofische fysiotherapie**
Marie-José Gijsberts e.a. (nr. 23)



landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

Deze folder is een uitgave van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg in Nederland. Meer informatie en adressen van antroposofisch werkende artsen en therapeuten vindt u ook op onze website: www.antroposana.nl

Hoewel de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de hier geboden informatie, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. Antroposana houdt zich aanbevolen voor op- en aanmerkingen.

© 2009 ANTROPOSANA, Amersfoort

Ondersteun de activiteiten van Antroposana en word lid! Aanmelden kan via de website



Stationsstraat 79G

3811 MH Amersfoort

tel.: 033 - 42 26 542, op werkdagen van 9.00 - 13.00 uur

E-mail: info@antroposana.nl

Internet: www.antroposana.nl



landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

